



Wir über uns

Aktuelles, Informatives und Unterhaltendes für Senioren

Nr. 128 – 01.02.2018

FASTNACHT

Warum feiern wir Fastnacht?

Nachdem wir uns im Unterricht mit der Zeitung beschäftigt hatten, äußerten die Schüler meines damaligen vierten Schuljahres den Wunsch, einmal Reporter zu spielen. Da gerade Fastnachtszeit war, kam der Vorschlag, Leute nach diesem Fest zu befragen.

Dazu überlegten sie sich Fragen und stellten dabei fest, dass es gar nicht so einfach ist, eine Reportage vorzubereiten. Sie einigten sich darauf, die Leute zu fragen, was sie an der Fastnacht schön finden, welche Veranstaltungen ihnen am besten gefallen und was sie über den Ursprung der Fastnachtsitte wissen.

Die Ergebnisse waren ähnlich. Freude am Verkleiden, am Tanzen und dass man mal ausgelassen und fröhlich sein kann, waren die häufigsten Antworten.

Unterschiedlich fielen die Antworten zur beliebtesten Veranstaltung aus.

Manche bevorzugten die Kappensitzung oder den Kreppel Kaffee, weil sie da nicht tanzen müssen, wie z. B. Rektor Otto Butzbach, andere besuchen gerne Masken- oder Altweiberbälle, weil sie da nach Herzenslust tanzen können.

Über die Herkunft der Fastnacht wussten viele keine genaue Antwort zu geben.

Eine Frau meinte, es müsste wohl etwas mit Till Eulenspiegel zu tun haben. Sicher hatte die Befragte den Till der Mainzer Fastnacht vor Augen, der allerlei Wahrheiten und Bosheiten lustig verpackt zum Besten gibt. Die Kinder konnten natürlich aufklären. Sie wussten, dass der Brauch wahrscheinlich auf vorchristliche Frühlingsfeste zurückzuführen ist.

Die christliche Kirche hat den Brauch übernommen und den Gläubigen erlaubt, sich vor Beginn der Fastenzeit, noch einmal auszutoben.

Mit viel Lärm und scheußlichen Verkleidungen und Fratzen wollte man den Winter und die bösen Dämonen vertreiben. Strohballen wurden angezündet und vom Berg ins Tal gestürzt.

Gerne sangen die Kinder das Lied von Cesar Bresgen, in dem dieser Brauch anklingt.

Hei, so treiben wir den Winter aus,
jagen ihn aus unserm Land hinaus!

Wir jagen ihn zu Schanden,
hinweg aus unsern Landen.
Hei, so treiben wir den Winter aus!

Hei, so treiben ...
Wir schlagen in das alte Stroh,
da brennt der Winter lichterloh. Hei, so treiben...

Hei, so treiben...
Wir stürzen ihn von Berg zu Tal,
auf dass er sich zu Tode fall. Hei, so treiben...

Bleibt die Frage, wie sich die Kinder zum Fastnachtsgeschehen äußerten. Besonders schön fanden sie, dass sie an diesem Tag nicht zur Schule müssen. Das war nämlich nicht immer so in unserer Gegend. An dem Tag waren lediglich keine Hausaufgaben zu machen. Die überwiegende Zahl der Kinder freute sich auf das Verkleiden, die Umzüge und den Kindermaskenball.

Störend empfanden einige, dass es oft zu laut herging und manche, leider auch schon Jugendliche, durch übermäßigen Alkoholgenuss unangenehm auffielen und manchmal sogar noch mit dem Auto fuhren. Ein Mädchen hat dazu einen lustigen Spruch geschrieben: „Liebe Autofahrer, seid schlau, nehmt euch ein Taxi, wenn ihr seid blau.“

Otto Butzbach

Fastnacht

Früher, in den 60ern, gab es in vielen Orten Preismaskenbälle. Einmal hatte ich den 2. Preis bekommen. Ich hatte mich als „Kannibale“ verkleidet: Schwarze Kleidung, einen selbstgebastelten Bast-Rock, die Haare schwarz gefärbt und hochgesteckt und einen Knochen durch den Dutt gesteckt.

Dazu eine Halskette aus großen Zähnen (die waren von unserem geschlachteten Hausschwein) und mein Gesicht hatte ich mit schwarzem Make-up gefärbt.

Obwohl ich keine Maske auf hatte, wurde ich von vielen Bekannten nicht erkannt.

Es war ein lustiger Abend, selbst mein Vater hat mich nicht erkannt!

Anneliese Greuling

Gerne werden in dieser Zeit „Omas Kreppel“ gegessen, nachstehend das Rezept:

- 6 Eier und
- 250 g Zucker mindestens 5 Minuten schaumig schlagen.
- 500 g Quark unterrühren,
- 500 g Mehl,
- 1 1/2 Päckchen Backpulver und
- 2 Päckchen Vanille Pudding unterrühren. Öl auf 180 Grad erhitzen. Mit zwei Esslöffeln Teig abstechen und im siedendem Fett goldbraun ausbacken. Auf einem Gitter abtropfen lassen und dann mit Puderzucker bestäuben.

Guten Appetit!

Wann ist Frühling?

Am 01. März werden die Meteorologen im Fernsehen und Rundfunk davon sprechen, dass der Frühling beginnt. Mancher, der sich an seinen Schulunterricht erinnert, wird sagen: Ich habe gelernt, dass der Frühling am 20. oder 21. März beginnt. Wer hat denn nun recht? Beide haben recht.

Für **Astronomen** beginnt der Frühling, wenn Tag und Nacht gleich lang sind, dieser Termin fällt bei uns meist auf den 20. oder 21. März. Das ist der **astronomische Frühlingsanfang**. Auf der Nordhalbkugel werden anschließend die Tage länger, auf der Südhalbkugel kürzer – dort beginnt der Herbst.

Die **Meteorologen** ordnen jeweils drei volle Monate einer Jahreszeit zu. Demnach beginnt der Frühling bei uns am 1. März und endet am 31. Mai. Dieser Standard ermöglicht es den Wetterkundlern, das Klima ganzer Monate miteinander zu vergleichen. Das ist der sogenannte **meteorologische Frühlingsanfang**.

Schließlich gibt es noch eine dritte Möglichkeit, den Beginn des Frühlings festzulegen, den sogenannten **phänologischen Frühlingsanfang**.

Danach wird der Frühling in drei Phasen unterteilt: **Vorfrühling, Erstfrühling und Vollfrühling**: Der Beginn jeder Phase wird durch den Blühbeginn oder Laubaustrieb bestimmter Pflanzenarten festgelegt. Neben anderen markiert die Schneeglöckchenblüte den Vorfrühling, die Blüte der Forsythie den Erstfrühling und die blühenden Apfelbäume den Vollfrühling. Wann welche Pflanze beginnt, wird durch die Höhenlage und den Standort beeinflusst. Für Sommer, Herbst und Winter gibt es entsprechend einen astronomischen und einen meteorologischen Beginn.

Otto Butzbach

WEISHEITEN.....

DU WEISST NICHT MEHR WIE BLUMEN DUFTEN,
KENNST NUR ARBEIT UND DAS SCHUFTEN –
SO GEH'N SIE HIN DIE SCHÖNSTEN JAHRE,
AM ENDE LIEGST DU AUF DER BAHRE
UND HINTER DIR DA GRINST DER TOD:
KAPUTT GERACKERT – VOLLIDIOT!

(VON RINGELNATZ)

GESCHICHTE DER BADEKULTUR - *Wie hat sich die Badekultur eigentlich entwickelt?*

Die Badekultur heute hat viele Gesichter. Aber wie war das früher?

Badegewohnheiten der Germanen

Von unseren germanischen Vorfahren sind keine besonderen Badegewohnheiten wie bei den Griechen und Römern bekannt. Allerdings wissen wir von römischen Geschichtsschreibern, dass die Germanen täglich badeten. Im Winter bevorzugten sie ein warmes Bad, während sie im Sommer kalt, manchmal in Flüssen, ihr Bad nahmen.

Manche germanische Männer legten sich ein Dampfbad in ihrem Hause an, eine Neuerung, die sie wahrscheinlich den römischen Soldaten abgesehen hatten.

Die Badekultur in der Antike

Die alten Römer und Griechen wussten die wohltuende Wirkung von Bädern nicht nur zu schätzen, sondern gelten als wahre Meister der Badekunst.

Sie bauten beeindruckende Badehäuser, die dank raffinierter Heizsysteme unterschiedlich warme Räume, Dampfbäder, milde Saunen und das Baden in warmem Wasser boten. Die Römer nutzten ihre Thermen, um sich zu erholen und zu entspannen. Gleichzeitig war der Besuch eines öffentlichen Badehauses ein gesellschaftliches Ereignis.

Zutritt zu den Thermen hatten zunächst aber nur Männer. Erst später wurde auch Frauen der Zutritt gewährt, allerdings badeten Männer und Frauen nicht gemeinsam. Wer es sich leisten konnte, gönnte sich deshalb ein privates Badegemach, hier wurde mit allen Sinnen genossen.

Die Badekultur im Mittelalter

Mit dem langsamen Niedergang des Römischen Reichs ging im Abendland auch die Badekultur Stück für Stück verloren. Im frühen europäischen Mittelalter wurde die Hygiene zeitweise sehr klein geschrieben. Vor allem beim einfachen Volk galt das Baden als Zeitverschwendung und war auch seitens der Kirche nicht gern gesehen. Die christliche Lehre erklärte das Baden und die damit verbundene Nacktheit als untugendhaft.

Um zu vermeiden, dass es in den Badehäusern zu unsittlich zugeht, blieb es auch im Mittelalter dabei, dass Männer und Frauen in öffentlichen Badehäusern getrennt voneinander badeten.

Die privaten Badestuben hingegen wurden nicht selten zum Liebestempel und in den im Mittelalter sehr beliebten Badesubern ließ man der schamlosen Lust freien Lauf.

Ab dem späten Mittelalter galt das Baden in der Öffentlichkeit als unsittlich. Die christliche Kirche bewertete das öffentliche Baden als verwerflich, überflüssig und ein Luxus, der die Menschen unnötig verweichlicht.

Deshalb sprach sie ein Badesverbot aus und erhob es zu einer Tugend, wenn jemand nicht badete.

Nachdem sich im 15. und 16. Jahrhundert Krankheiten wie Syphilis und die Pest ausbreiteten und auch immer mehr Ärzte erklärten, dass die Badeanstalten schädlich und unnötig wären, wurden viele öffentliche Badehäuser geschlossen.

Dies sollte lange Zeit so bleiben. In den folgenden Epochen zogen es die Menschen vor, sich zu pudern, zu parfümieren und die Kleidung zu wechseln, statt Wasser für die Körperhygiene zu verwenden.

Die Badekultur im 17., 18. und 19. Jahrhundert

Zu Zeiten der Aufklärung fand zum einen die Rückbesinnung darauf statt, dass eine ordentliche Körperhygiene, zu der das Waschen mit Wasser unbedingt dazugehörte, sinnvoll und nützlich ist.

Zum anderen propagierten Ärzte und Wissenschaftler die wohltuende und heilsame Wirkung von warmen Quellen. Schon vorher galten vereinzelt Thermalquellen wie beispielsweise jene in Bad Pyrmont als wunderbare Jungbrunnen.

Ab dem 17. Jahrhundert kam es aber erst so richtig in Mode, in Kurorte zu reisen und dort die Mineral- und Thermalquellen zu genießen. In den beiden folgenden Jahrhunderten wurden die eleganten Heilbäder dann zum Treffpunkt der Reichen und Schönen. Die gutbetuchten Badegäste ließen sich die gesunde Luft in den Kurorten um die Nase wehen und nutzten die wohltuenden und heilenden Wässer. Es ging also schon damals um das, was wir heute unter Wellness verstehen. Dabei spielte in den Kurbädern aber auch die Geselligkeit eine wichtige Rolle.

Ebenso wie die verschiedenen medizinischen und kosmetischen Anwendungen waren die Unterhaltung, die Kultur und nicht zuletzt auch der berühmte Kurschatten feste Bestandteile des Gesamtprogramms.

(Fortsetzung folgt)

Quelle: Auszug aus: boat-engines.eu/fachartikel/wie-hat-sich-die-badkultur-eigentlich-entwickelt/

Körperpflege früher

Ich habe an dieser Stelle schon oft von meinen Erlebnissen auf dem Bauernhof meiner Großmutter in einem kleinen Dorf in Rheinhessen erzählt.

In den Schulferien kamen da immer einige Cousins und Cousinen zusammen. Darunter war auch Karlchen, ein Einzelkind aus der Großstadt. Unsere Oma hat ihn einmal gefragt, wie es ihm bei ihr gefiele. Antwort von Karlchen: „Gar net gut, Oma. Zu viel Kinner“ (Kinder). Von zwei Ereignissen möchte ich heute berichten:

Das war einmal der Besuch des Dorffriseurs. Er kam „ins Haus“. Bei der großen Anzahl von „Kunden“ lohnte sich das. Zunächst kam Onkel Philipp, der Hausherr dran.

In der Küche wurde mit einem Stuhl und einem großem Sofakissen an der Anrichte ein „Friseurarbeitsplatz“ hergerichtet.

Ich habe heute noch das schabende, kratzende Geräusch im Ohr, wenn der Maestro mit seinem Messer, das er vorher an einem Lederband geschärft hatte, Onkels „Sieben-Tage Bart“ aus dem Gesicht kratzte.

Dann erhielten wir Buben unsere Einheitsfrisur, die möglichst kurzgehalten wurde. Die „Kleinen“ thronten erhöht auf einem Hocker, der auf einen Stuhl stand, damit der „Coiffeur“ eine optimale Arbeitshöhe hatte. Dann begann die Prozedur!

Das zweite Ereignis war auch das wöchentliche Baden am Samstag! In der Küche wurde eine große Zinkwanne aufgestellt. Heißes Wasser gab aus dem großen Kessel

aus der Waschküche. Das kochend heiße Wasser musste in Eimern über einen langen Weg in die Küche geschleppt werden. Dann kam die junge Brut in die Bütt. Der Seifenschaum (Kernseife) wurde nur ab und zu „abgescheppt“, heißes Wasser nachgefüllt und dann ging es weiter. Es kam ein Kind nach dem anderen in diese Bütt!

Nach der Badeprozedur musste das Wasser wieder mühsam in Eimern entsorgt werden. In der Waschküche wurden dann darin die schmutzigen Arbeitsklamotten eingeweicht.

Danach musste der Holzküchenboden eingeeilt werden. Keiner durfte ihn bis zum Abtrocknen betreten. Wir Kinder saßen in unseren Schlafanzügen im Schneidersitz auf den Stühlen und warteten auf das Abendessen: Sauermilch und Röstkartoffel.

Das „Duftgemisch“ aus dem Boden Öl, den Bratkartoffeln und den Hefezöpfen, die Oma fürs sonntägliche Frühstück gebacken hatte, war köstlich.

Den Geruch habe ich manchmal noch heute in der Nase. Ich verbinde ihn mit Wochenende und schönen Erinnerungen an diese Zeit bei der Großmutter.

Dr. A. Föhrenbacher

Badespaß im Garten – Sommerliches Vergnügen



Quelle:
Clip-Art-
Bild:
Personen
unbekannt

Winterzeit – Grippezeit! Grippe-Tipps vom Experten: Neben Händewaschen vermindern folgende Grundregeln, das Ansteckungsrisiko:

- Berühren sie so wenig wie möglich Ihre Augen, Ihren Mund oder die Nase mit den eigenen Händen.
- Benutzen Sie Taschentücher, Zahnbürsten, Handtücher oder Schnupfensprays nicht gemeinsam
- Halten Sie Abstand von hustenden oder niesenden Menschen
- Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf!
- Vermeiden Sie Stress, Hektik, Alkohol & Nikotin
- Lüften Sie täglich 3-4-mal zirka 5 Min.)
- Vermeiden Sie Händeschütteln und Umarmungen
- Vermeiden Sie Auskühlung und tragen Sie den Temperaturen angemessene Kleidung
- Sorgen Sie in der kalten Jahreszeit für nächtliche Luftfeuchte gegen das Austrocknen der Schleimhäute durch trockene Heizungsluft
- Bewegen Sie sich 2-3-mal wöchentlich bis zum Schwitzen. Kalt-warm-Duschen und Sauna stärken Ihre Immunabwehr.

Wenn Sie über 60 Jahre alt oder chronisch krank sind, kann eine Impfung gegen Influenza (Grippeimpfung) sinnvoll sein.

Noch ein Tipp: Roter Sonnenhut - Echinacea purpurea
Die Staude aus den USA hat nicht nur Einzug als Zierpflanze in unsere Gärten gehalten, sondern ist auch als Heilpflanze sehr beliebt. Ihre Wirkstoffe stimulieren das Immunsystem. Sie können deshalb Erkältungskrankheiten vorbeugen. Ist die Infektion bereits ausgebrochen, unterstützen sie die Behandlung. (Der Apothekenspiegel)

HAUSHALTSTIPPS VON A-Z



Sparen im Alltag
Apfel-Holunder- Immundrink
Den Apfelsaft in einen Topf gießen, die Gewürze zugeben, 5 Minuten erhitzen ohne das Getränk zu kochen. Den Drink abseihen, in ein hitzebeständiges Kelchglas füllen, mit Honig süßen und mit Holundersaft auffüllen.

121 kcal(507 kJ), 1,2g Eiweiß, 0,1 g Fett, 25,0 g Kohlenhydrate

Zutaten für 1 Person: 150ml Apfelsaft, 1 Msp. Zimt – 2 Nelken – 1 Stück Sternanis – 1 Teelöffel Honig, oder z.B. aktiver Manuka Honig - 50 ml. Holundersaft

Termine für das Erzählcafé 2018

- 01.02. **Erzählcafé NÄRRISCH** in der Einrichschänke
- 06.02. **Im Senioren-Centrum** wird am 06.02.
- 11.02. **im Stift am 11.02.** FASTNACHT gefeiert (unter Beteiligung des Beirates)
- 08.03. **Café Faust:** Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern, Referent: Klaus-Peter Bremm
- 11.04. **Museum:** Barrierefreies Bauen und Wohnen – Referentin Architektin Sonja Meffert
- 12.04. **Café Faust:** „Hüaho alter Schimmel hüaho“ Schlageroldies: **Erinnern Sie sich?**
Dr. A. Föhrenbacher
- 03.05. **Café Faust:** Reisen in früherer Zeit, Nassauische Kleinbahn, Referent: Otto Butzbach
- 14.06. **Museum:** Katzenelnbogen in alten Bildern, Bernd Bücher
- 05.07. **Café Faust:** Medizinische Versorgung im Rhein-Lahn-Kreis, Amtsärztin Roswitha Kästner
- 12.07. **Grillen** in Reckenroth
- 09.08. **Café Faust:** Willi Gemmer - Erinnerungen an das 20. Jahrhundert
- 27.09. **Ausflug:** Ziel noch nicht festgelegt, evtl. Bingen
- 11.10. **Café Faust:** ISLAND – Albrecht Gemmer und Joachim Stegemann
- 08.11. **Café Faust:** Deutschland in schönen Bildern – Jürgen Ruthard
- 13.12. **Café Faust:** Weihnachtliches Singen

Sonstige Veranstaltungen

- 25.03. **Stand** beim Frühlingsfest im Stift März **Malkurs** mit Anneliese Greuling
- 29.04. **Stand** beim Pflastermarkt

Erzähl-Café närrisch beginnt um 14.11 Uhr, alle anderen Veranstaltungen im Café Faust um 14.30, beide Veranstaltungen im Museum um 18.30 Uhr

Änderungen vorbehalten!



Der Seniorenbeirat informiert

Neu erschienen
Broschüre
„Barrierefreies Wohnen...
und Leben im Alter“
Daheim und nicht in's Heim

Selbständig Wohnen & Leben im Alter

Mit dieser Broschüre, möchten wir Ihnen Tipps und Informationen zu Wohnraumanpassung- Umbau oder barrierefreie Baumaßnahmen näherbringen. Individuelle, bedarfsgerechte Veränderungen für Eigenheime und Wohnungen helfen oft und sie sind meistens schon mit kleinen kostengünstigen Maßnahmen sinnvoll durchzuführen.

Gegen eine Schutzgebühr von 0,50 Cent ist die Broschüre sofort erhältlich bei:

- Verbandsgemeinde am Schalter
- Einrich Apotheke
- den Seniorenbeiräten
- (Adresse siehe unten)

Glück ...

IST MANCHMAL AUCH NUR

EIN KLEINER Stern... DER MITTEN
IN DEN TAG FÄLLT!

DA KANN MAN NUR NOCH STAUNEN! Neues von der Barista Front: AUGENSCHMAUS



London hat ein neues Trendgetränk: den Selfieccino. Das ist ein Cappuccino, dessen Milchschaum ein Selfie aus Lebensmittelfarbe ziert. Im Café „The Tea Terrace“ schicken Kunden einfach per App ihr Selfie an den Barista. Innerhalb von vier Minuten verarbeitet eine Maschine namens „Cino“ die Daten und zeichnet das Porträt auf den Schaum.

Es versteht sich von selbst, dass man einen Selfieccino (Preis: 6,50 Euro) erst trinkt, nachdem man das Kunstwerk fotografiert und in sozialen Netzwerken gepostet hat. Am besten natürlich: als Selfie. **Wann gibt es diese „Technische Spielerei“ wohl hier bei uns? Ist einfach schön...** Gefunden im „Stern“ Nr. 2 vom 04.01.2018 (B. Reiche)

So finden Sie uns im Internet: <http://www.vg-katzenelnbogen.de>/dann erscheint VG Katzenelnbogen in der Menüleiste, weiter auf - Senioren – dann zu Rubrik Seniorenzeitung! Viel Spaß!

Anschrift: Seniorenzeitung „Wir über uns“ zu Hd. Otto Butzbach
Im Horstberg 16 - 56368 Katzenelnbogen – Telefon 06486 - 8581 oder Beate Reiche – Redaktion – Layout + Satz – In der Lehmkauf 3 56370 Berndroth 06486 – 8666 FAX 06486 – 8188 – im Team mit Otto Butzbach, Anneliese Greuling, Anni Pfeifer, Wolfgang Reiche